چه عواملی سبب شکست رژیم غذایی می‌شوند؟

9 فروردین 1403

اگرچه دلایل مختلف سبب شکست رژیم غذایی می‌شود؛ اما شاید بتوان گفت، یکی از مهم‌ترین علت شکست رژیم غذایی، کم‌خونی و فقر آهن باشد. کم خونی و فقر آهن منجر به میل شدید به شیرینی و احساس ضعف شدید می‌شود و میل به خوردن شیرینی در شکست رژیم غذایی به ویژه در زنان نقش چشمگیری دارد.

رژیم‌های غذایی مختلف و رها کردن رژیم‌های غذایی گذشته از دیگر عوامل شکست رژیم‌های غذایی به حساب می‌آید. هنگامی که رژیم‌های غذایی به طور ناگهانی رها می‌شوند کاهش وزن در رژیم‌های غذایی بعدی سخت‌تر می‌شود.

رژیم‌های غذایی خاص که فرد را به خوردن یک ماده غذایی خاص محدود می‌کنند نیز با شکست مواجه می‌شوند. به عبارت دیگر، رژیم های غذایی که در روزهای هفته فرد را مجبور به استفاده از غذا های خاص می‌کنند یا محدودیت‌های بیش از حد را در رژیم اعمال می‌کنند نیز منجر به شکست می‌شوند.

همچنین رژیم‌های غذایی خودسرانه جزو عوامل دیگر شکست رژیم‌های غذایی هستند؛ به منظور جلوگیری از این مولفه می‌توان رژیم‌های غذایی را از متخصصان تغذیه دریافت کرد.

انتظار بیش از حد از خود از عوامل شکست رژیم‌های غذایی به حساب می‌آید. کاهش وزن اصولی به این معنا است که فرد حدود ۲ تا ۴ کیلوگرم در ماه وزن کم کند؛ چرا که کاهش وزن بیش از این مقدار، سبب عوارض متعدد مانند کبد چرب می‌شود.

برخی متخصصان توصیه می‌کنند به منظور کاهش وزن، روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب نوشیده شود. نوشیدن آب به میزان کافی، سبب دفع سموم می‌شود و بر روند کاهش وزن اثر دارد.

زندگی پراسترس می‌تواند به طور مستقیم با مشکلات تناسب اندام همراه باشد. استرس سبب افزایش سطح هورمون کورتیزول می‌شود که علاوه‌بر بروز حالات هیجانی ناآرام، تمایل به مصرف کالری بیشتر را افزایش می‌دهد.

اختلالات هورمونی مانند کم‌کاری تیروئید، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک و مقاومت به انسولین از جمله عوامل بازدارنده لاغری هستند. بی‌خوابی و اختلالات خواب بر ریتم متابولیسم و عملکرد هورمون‌های گرسنگی مانند لپتین و گرلین تاثیر می‌گذارد. لپتین مسئول فرستادن پیام‌های دست کشیدن از غذا خوردن به مغز است، در حالی که گرلین گرسنگی را تحریک می‌کند. افرادی که از بی‌خوابی رنج می‌برند یا ساعات کمی در شبانه‌روز می‌خوابند دچار سطح پایین لپتین و افزایش گرلین هستند. پس بی خوابی منجر به چاقی می‌شود.

همچنین «سندرم شب‌خوری» از دیگر عواملی است که منجر به شکست رژیم غذایی می‌شود. افرادی که

به سندرم شب‌خوری مبتلا هستند؛ بخش اعظم غذا را در طول شب و به دنبال بیداری‌های مکرر دریافت می‌کنند.

احساس گرسنگی نیز از دیگر عوامل شکست رژیم غذایی به حساب می‌آید. رژیم غذایی باید به صورتی باشد که احساس گرسنگی به حداقل‌ترین حالت ممکن برسد.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، ترکیب بدن نیز می‌تواند سبب شکست رژیم غذایی شود. یافته‌های برخی از تحقیقات بیانگر این است اگرچه زنان نسبت به رژیم‌های غذایی پایبندتر هستند؛ اما به دلیل میزان سطح چربی بدن آنها احتمال شکست رژیم غذایی در میان آنها بیشتر است.

برخی تصور می‌کنند که گرسنه بودن به معنای وزن کم‌کردن است؛ اما گرسنگی به معنای وزن کم‌کردن نیست. بسیاری از افراد با این تصور که گرسنه بودن و دست کشیدن از وعده‌های غذایی به آنها در لاغر شدن کمک می کند، زمان‌های زیادی را بدون خوردن غذا طی می‌کنند؛ اما افراد با این کار بیشتر در معرض افزایش وزن قرار می‌گیرند.

همچنین کمبود ویتامین D سبب مختل شدن پروسه سوختن چربی‌های بدن می‌شود.